

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DAN *SHIFT* KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA  
PEKERJA *CENTRAL CONTROL ROOM* (Studi Kasus Pada PT. PJB Unit Pembangkit Paiton Probolinggo)

AMIRUL HASAN – 25010114120176

(2018 - Skripsi)

Stres kerja dapat diartikan sebagai suatu respon individu dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh karakteristik individu serta proses psikologis sebagai respon dari perubahan lingkungan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja salah satu penyebabnya yaitu dari faktor pekerjaan seperti beban kerja, lingkungan kerja, tanggung jawab pekerjaan, atau akibat dari tidak dapat beradaptasinya seorang pekerja dengan rekan kerja atau pekerjaan yang diterima. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara beban kerja mental dan *shift* kerja terhadap stres kerja pada PT. PJB UP Paiton. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres kerja dan variabel bebas dari penelitian adalah beban kerja mental dan *shift* kerja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja CCR yang berjumlah 32 orang pekerja. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi instrumen penelitian yaitu GHQ – 12 dan NASA – TLX. Analisis data menggunakan uji *chi – square* dan uji *mann – whitney*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental ( $p=0,029$ ) dan *shift* kerja ( $p=0,022$ ) terhadap stres kerja pada pekerja bagian CCR. Untuk meminimalisir meningkatnya stres kerja, sebaiknya perusahaan memberikan edukasi mengenai stres kerja, mulai dari penyebab stres hingga pengendaliannya, serta pekerja dapat melakukan peregangan disela-sela jam kerja

**Kata Kunci:** Beban Kerja Mental, *Shift* Kerja, Stres Kerja